Giảm cân bằng súp – Trào lưu giảm cân nhanh, dễ thực hiện



Một trào lưu giảm cân đang sốt trong giới trẻ hiện nay là giảm cân bằng súp. Cách giảm cân này dựa vào lượng chất xơ của rau củ làm cho bạn cảm thấy no...

- Phương pháp giảm cân truyền thống Châu Á
- Mách bạn cách giảm cân dễ hơn với 7 bữa ăn phụ
- Bí quyết chọn thực phẩm giảm cân và tập luyện thể thao

Một trào lưu giảm cân đang sốt trong giới trẻ hiện nay là giảm cân bằng súp. Cách giảm cân này dựa vào lượng chất xơ của rau củ làm cho bạn luôn cảm thấy no

Giảm cân bằng súp có lẽ là một trong những trào lưu giảm cân hot nhất hiện nay. Cách giảm cân này dựa vào việc detox cơ thể bằng súp, giảm lượng calo hấp thụ mỗi ngày và thanh lọc độc tố trong cơ thể.



Trào lưu detox bằng súp là phương pháp giảm cân, làm đẹp da, tốt cho cơ thể được nhiều diễn viên Hollywood áp dụng,thực đơn giảm cân lại rất phù hợp với chế độ ăn và khẩu vị của người Việt.

Cách giảm cân bằng súp này yêu cầu bạn phải ăn súp trong một khoảng thời gian nhất định, và chỉ ăn súp. Bạn không được ăn cơm hay các thực phẩm khác để các cơ quan trong cơ thể được nghỉ ngơi, hệ tiêu hóa không phải vận động nhiều.

Súp với các loại rau củ quả quen thuộc sẽ cung cấp đầy đủ dinh dưỡng và lượng calo cần thiết, khi giảm cân bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi và không cần kiêng gay gắt như các khác.

Hãy thử ăn súp detox cơ thể trong 24 giờ - chỉ cần ăn súp trong vòng 1 ngày. Sau 1 ngày với thực đơn súp detox giàu chất xơ, bạn sẽ thấy cơ thể nhẹ nhõm, sảng khoái hơn.

Khi cơ thể thích nghi và bạn cảm thấy ổn khi thực hiện theo cách giảm cân bằng súp này, hãy tăng chế độ lên 3 ngày, giúp hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể và làm giảm tình trạng tích trữ mỡ thừa.

Bạn có thể kéo dài thực đơn tới 5 ngày, không chỉ giúp giảm cân nhanh, mà còn giúp giảm đau đầu và nhức mỏi

Hãy cùng Thể Hình Nam tìm hiểu các công thức làm súp detox giúp giảm cân nhanh nhé!

1. Súp bắp cải



Súp bắp cải giúp giảm cân

Bắp cải là một loại thực phẩm cung cấp cho bạn nguồn năng lượng để hoạt động suốt ngày dài, hơn nữa chúng lại rất nhiều chất xơ là cho bạn có cảm giác no và ức chế cảm giác thèm ăn. Súp bắp cải là sự lựa chọn tốt cho kế hoạch giảm cân của bạn.

Công thức:

- 1/8 cây bắp cải

- 1/4 quả ớt chuông xanh
- 1/2 củ cà rốt nhỏ
- 1/4 củ hành tây
- 20g thịt gà hoặc thịt heo

Xay nhuyễn hỗn hợp trên và đun trên bếp, nêm cho vừa ăn.

2. Súp cà chua



Súp cà chua giảm cân

Cà chua có các thành phần dưỡng chất như vitamin, khoáng chất giúp cơ thể bổ sung dinh dưỡng, tăng đề kháng. Lượng vitamin C dồi dào trong cà chua còn có thể giúp bạn đào thải chất độc, hỗ trợ quá trình tiêu hóa diễn ra tốt hơn.

Công thức:

- 2 quả cà chua thái nhỏ
- 1 quả trứng
- ½ cà rốt
- Một ít rau mùi

Cho hỗn hợp trên vào máy xay nhuyễn rồi đổ ra nồi, bắt lên bếp nấu lại cho chín, có thể cho thêm sốt cà chua, thêm bột bắp để hỗn hợp sệt hơn. Đun trong 3 phút nêm thêm rau mùi.

3. Súp bí đỏ



Súp bí đỏ giảm cân

Bí đỏ khi được tiêu thụ cung cấp cho bạn rất ít calo nên chúng là một trong những thực phẩm giảm cân hiệu quả, 100g bí đỏ chỉ cung cấp 27 Kcal. Bí đỏ hơn nữa cũng rất tốt cho hệ tiêu hóa.

Công thức:

- 1/4 trái bí đỏ nhỏ
- 1/2 củ hành tây nhỏ
- 1 tô nước dùng (nước hầm xương) cần tây.

Xay nhuyễn hỗn hợp trên trong máy xay và cho lên bếp đun lại, nêm mếm gia vị cho vừa ăn rồi thưởng thức.

4. Súp bông cải xanh



Súp bông cải xanh giảm cân

Lượng chất xơ dồi dào trong bông cải xanh cũng khiến chúng trở thành loại thực phẩm phổ biến nhất được sử dụng trong việc giảm cân. Bông cải xanh vốn rất quen thuộc với bữa ăn mọi nhà trong món luộc, món canh. Hãy thử thay đổi khẩu vị với món súp bông cải xanh cực hấp dẫn.

Sup bong cai xanh giam can

Công thức 1:

- 1/4 bông cải xanh
- 1/2 củ cà rốt nhỏ
- 1 chén nước hầm xương hoặc 20 gram thịt bò hoặc thịt heo

Xay nhuyễn hỗn hợp đã chuẩn bị ở trên và cho vào nồi đun chín, nêm gia vị lại cho vừa miệng. Nếu bạn đang giảm cân thì tốt nhất hạn chế dùng đường nhé!

Công thức 2:

- 1 thìa nước cốt dừa
- 1 quả ớt chuông, thái nhỏ
- 1 củ hành tây, thái nhỏ
- 1 bắp súp lơ, thái miếng
- 3 củ khoai tây nhỏ, gọt vỏ, thái miếng
- 1 thìa tương miso
- 2 nhánh tỏi, băm nhỏ
- 1 quả chanh, vắt lấy nước cốt

Xào qua hành tây và ớt chuông với dầu ăn trên chảo, tới khi hành tây có màu hơi trong thì vặn nhỏ lửa, cho thêm súp lơ vào đảo đều. Cho hết hỗn hợp rau củ này vào nồi, thêm khoai tây, đổ nước xâm xấp mặt rau củ và nấu khoảng 20 phút. Tiếp tục cho thêm tỏi và tương

miso vào, đun thêm vài phút nữa. Cho phần súp rau củ này vào máy xay sinh tố để xay nhuyễn, rồi thêm nước cốt chanh, một chút muối vừa đủ khẩu vị, rồi múc ra bát, ăn nóng.

5. Súp táo – khoai lang



Súp táo - khoai lang giảm cân

Vị ngọt của táo và khoai lang sẽ mang đến cho bạn một món súp lạ miệng ngon tuyệt vời. Đây đều là 2 loại thực phẩm giảm cân rất tốt.

Công thức:

- 1/2 trái táo
- 1 củ khoai lang nhỏ
- 1 chén nước dùng

Xay nhuyễn hỗn hợp trên và đun lại trên bếp, nêm gia vị cho vừa miệng. Tốt nhất bạn nên dùng chúng vào buổi sáng, giúp bạn có cảm giác no ngay đầu bữa ăn, giảm cơn thèm ăn và từ đó giảm cân hiệu quả.

Những lưu ý khi giảm cân bằng súp:

- Lượng đạm cho mỗi bữa ăn giới hạn ở khoảng 100 gram/bữa.
- Nên thực hiện detox bằng súp 4 lần/năm, thực hiện detox ở giai đoạn chuyển mùa, giúp tăng cường sức đề kháng, khiến bạn không bị ốm hay thấy khó chịu khi thay đổi thời tiết.
- Nếu thực hiện detox 1 ngày bạn cần ăn 5 bát súp, mỗi bát cách nhau khoảng 3 tiếng.
- Nếu thực hiện detox 3 hoặc 5 ngày, bạn cần ăn súp vào 3 bữa chính là bữa sáng, bữa trưa, bữa tối, ngoài ra có thể uống nước hầm xương vào 2 bữa phụ.
- Uống đủ 2 lít nước để đảm bảo cơ thể hoạt động bình thường, hỗ trợ thêm khả năng đào thải độc tố.
- Khi đói bạn có thể ăn thêm hạt bí hoặc dưa chuột tươi. Tuyệt đối không được uống cà phê, nước ngọt có ga, không ăn thịt, không uống sữa (và các chế phẩm từ sữa), không ăn các loại trái cây ngọt và phải dùng rau củ tươi để nấu súp, không dùng rau củ đóng hộp.

Hãy thử thay đổi khẩu vị và thực hiện giảm cân bằng súp hiệu quả mà không sợ mất sức nhé!

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/giam-can-bang-sup-trao-luu-giam-can-nhanh-de-thuc-hien.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 

Phương pháp giảm cân truyền thống Châu Á

Bí quyết giảm cân nhanh bằng khoai lang hiệu quả bất ngờ

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



BÀI MỚI NHẤT

NHẠC THỂ HÌNH

Xem tất

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

KhỏeĐẹp.vn

- 5 bài tập tăng vòng 3 nhanh với bức tường không cần squat
  Bài tập tăng vòng 3 nhanh mới nhất được thiết kế bởi chuyên gia thể dục Ellen Barrett, ngôi...
- Hướng dẫn cách trang điểm mắt màu xanh biển cực đẹp
  Phong cách trang điểm mắt màu xanh rất hot với giới trẻ hiện nay. Thay vì tuân theo kiểu...
- 40 kiểu móng chân đẹp cho các nàng sành điệu
  Thông thường móng chân chỉ được các nàng làm sạch, nhưng như vậy thì thật nhàm chán phải không...
- 15 cách làm tóc đẹp cực dễ cho cô nàng lười xinh lung linh
  Bạn bận rộn với công việc và rất lười làm những kiểu tóc cầu kì? Dù lười đến mấy...
- Hướng dẫn rửa mặt đúng cách cho làn da trắng sạch mịn màng
  Mỗi tối trước khi đi ngủ, bạn thường rửa mặt thật sạch phải không nào. Đây chính là 1...



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

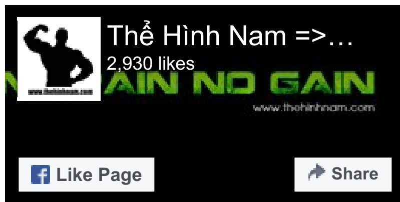
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE





Trang chủ
Hỏi đáp thể hình
Sitemap
Liên hệ